

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
									7.30 Cykelpass 45 min Stefan				
9.00 Pilates Malin		9.00 Yoga 60 min Malin				9.00 MediYoga Malin		9.00 Body- Balance Kristina		9.10 BodyPump Skiftande Instruktörer			
11.00 Senior- Cirkel Julia			10.15 Cykelpass 45 min Stefan	10.15 Zumba Gold Anette		10.15 Senior- Cirkel Julia				10.15 Sh`bam Kristina	10.15 Cykelpass 45 min Skiftande Instruktörer	10.00 Body- Balance Jenny	
										11.10 Yoga 75 min Malin		11.00 Zumba Gold Anette	
17.40 BodyPump Henrietta								17.00 Cirkel-Fys Julia					
	18.00 Cykelpass Johan el Erik	18.00 Sh`bam Fredrik		18.00 Aerobics o Lätt-Step Lollo		<i>Happenings under Hösten Håll utkik efter info</i>							
18.45 Step Kent		18.50 Cxorx Skiftande Instruktörer		18.50 Cxorx Skiftande Instruktörer	19.00 Cykelpass Linder el Ola	18.45 BodyPump Jenny							
19.45 Kettlebell André		19.30 Body- Balance Marianne		19.30 Cirkel-Fys Julia		19.45 Kettlebell André							

Gäller fr 27 aug För att ett pass skall genomföras krävs minst tre deltagare.
Håll koll på vår hemsida el FB för ändringar på schemat.



Ni gillar väl oss på Facebook?
Sök på "Träningsstudio Nionde"

Nionde 15 år 2018

**Under hela året kan du som tränar på Nionde bjuda med vänner på gratis
passträning den NIONDE i månaden
(Begränsat antal platser, först till kvarn gäller...)**